

ユアサ

2026 保存版

# けんぽだより

YUASA Health Insurance Association



## 「子ども・子育て支援金制度」が始まります … 4

2026年度(令和8年度) 予算のお知らせ …………… 2

セルフメディケーションのススメ! …………… 5

2026年度(令和8年度) 保健事業のご案内 …………… 6

第20回チーム別ウォークラリー開催のお知らせ …………… 8

専門医からのアドバイス「食生活改善」 …………… 10

塩・糖・脂トリプルdownレシピ …………… 11

禁煙サポート事業のご案内(5/31は世界禁煙デー!) …… 12

接骨院・整骨院(柔道整復師)を利用される方へ …………… 13

事務局だより …………… 14

## 2026年度 予算のお知らせ

# 2026年度予算は高齢者医療への 拠出金の高止まりで赤字予算に！

ユアサ健康保険組合の2026年度予算案が、去る2月16日開催の第228回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 2026年度予算は 9千9百万円の赤字予算に！

2026年度の予算は、収入総額23億4千4百万円、支出総額24億4千3百万円、差引▲9千9百万円の赤字予算となりました。

## 保険料収入は前年度対比微増！

収入の多くは皆さまと会社から頂く保険料が96・8%を占めています。

## 保険給付費と高齢者医療への拠出金は支出全体の90・6%を占め、 健保財政を圧迫している2大要因！

支出の柱は大きく2つあります。

1つは、皆さまの医療費や出産育児一時金などの「保険給付費」で、11億5千3百万円となつて

います。もう1つは、高齢者医療制度を支えるための「高齢者医療への拠出金（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金）」です。これは加入者の皆さまへの給付には直接充てることはできない費用ですが、支出全体の43・4%（10億6千1百万円）という非常に大きな割合を占めています。

これら2つの費用は、保険料収入を上回るペースで増加しており、組合の財政を強く圧迫しています。今後も非常に厳しい状況が続く見通しです。

## 過去最大級の診療報酬引き上げ！

また、「保険給付費」については医療技術の進歩による高額な治療や高額薬剤の保険適用承認、患者の高齢化に加え、過去最大級の診療報酬改定（引き上げ）により1人当たり保険給付費に104・9%という大きな伸び率を織り込みました。

## 子ども・子育て支援金の 徴収開始

本年度から「児童手当の拡充や育児支援の財源」確保のため、健康保険組合に「子ども・子育て支援金」の徴収義務が課されました。健康保険組合は皆さまから徴収して納付するのみで、健康保険組合の保険給付費や保健事業に充てることはできませんが、納付にご協力をお願いいたします。

（4ページに詳細を記載）

ご自身の健康を守ることは、  
将来の保険料の負担増を抑  
えることにもつながります。  
家計と健康のために、以下の  
アクションを意識しましょう！



**受ける**  
健康診断、がん検診は  
必ず受ける！

**つなげる**  
異常があつたら放置せず、  
すぐに二次検査を受ける！

**活用する**  
生活習慣改善（特定保健指導）、  
禁煙、健康ポイント事業などの  
プログラムには積極的に参加する！

# 2026年度 収入支出予算概要

## ◆ 健康保険分



その他収入(3.2%)  
調整保険料、  
交付金・補助金収入等

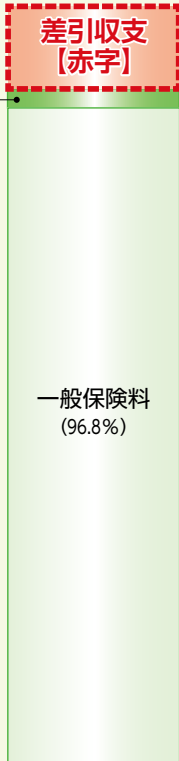
Point!

### 一般保険料

毎月の給与と賞与から納めていただく健康保険組合の主要財源です。

## 収入と支出の割合

その他(1.6%)



Point!

### 保険給付費

医療費の支払や出産・傷病手当金などの給付のための費用です。

Point!

### 納付金・支援金 (高齢者医療への拠出金)

65~74歳の人を対象の前期高齢者医療への納付金と75歳以上の人を対象の後期高齢者医療に対する支援金です。

収 入 (百万円)	
一般保険料	2,269
調整保険料	35
財政調整事業交付金*	36
特定健診・国庫補助金収入	1
法定健診受託料他	1
雑収入他	2
<b>合 計</b>	<b>2,344</b>

支 出 (百万円)	
事務所費	80
保険給付費	1,153
納付金・支援金	1,061
保健事業費	112
財政調整事業拠出金	35
連合会費・その他	2
<b>合 計</b>	<b>2,443</b>

\*高額な医療費に対する交付金

収入合計 2,344百万円 - 支出合計 2,443百万円 = 差引収支額 ▲99百万円

## ★ 介護保険分



収 入 (百万円)	介護保険料	246
	繰入金・その他	0
	<b>合 計</b>	<b>246</b>
支 出 (百万円)	介護納付金	238
	雑収入他	0
	<b>合 計</b>	<b>238</b>
	差引収支額	8

## ● 子ども・子育て支援金分

収 入 (百万円)	子ども・子育て支援金	59
	繰入金	0
	雑収入	0
	<b>合 計</b>	<b>59</b>
支 出 (百万円)	子ども・子育て支援納付金	54
	還付金	0
	積立金	0
	<b>合 計</b>	<b>54</b>
	差引収支額	5

## 予算編成の基礎となった数字

- ◆被保険者数 3,860人(年間平均)
- ◆標準報酬月額 432,818円(年間平均)
- ◆健康保険料率 1,000分の87.30
  - (事業主 1,000分の52.65、被保険者 1,000分の34.65)
  - ・一般保険料率 1,000分の86.00
    - (事業主 1,000分の52.00、被保険者 1,000分の34.00)
  - ・調整保険料率 1,000分の1.30
    - (事業主 1,000分の0.65、被保険者 1,000分の0.65)

- ★介護保険の対象となる被保険者数 1,881人
- ★介護保険料率 1,000分の16.0
  - (事業主 1,000分の8.0、被保険者 1,000分の8.0)
- 子ども・子育て支援金の対象となる被保険者数 3,860人
- 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3
  - (事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)







# 日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



**セルフメディケーションとは** 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関 (WHO) で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品 (OTC 医薬品) を、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

## スイッチ OTC 医薬品で自己負担を軽減

医師から処方される医療用医薬品の中から、副作用が少なく安全性の高い物を OTC 医薬品に転用 (スイッチ) したものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を 2 週間分入手する場合  
(フェキソフェナジン 60mg 14 日分)

保険診療 (3 割分)

自己負担  
1,830 円～  
2,142 円

薬剤費  
診療費

スイッチ OTC 医薬品

自己負担  
565 円～  
2,075 円

市販薬  
購入費

上手に  
利用すると、  
安くなる  
場合が  
あります。

※厚生労働省「第 1 回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

**Point**

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の 2～3 割になるため、医療機関を受診する方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチ OTC 医薬品は医師の処方が必要なく、薬代だけの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる場合があります。**

## ポリファーマシーに注意!

**ポリファーマシーとは** 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり、飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに  
ポリファーマシーに  
なるのか

		医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例 1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	○○薬 △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例 2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医院 病院	□□薬 ■■薬 □■薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例 3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦人科	☆☆薬 ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

**マイナ保険証を利用しよう**

マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

2026年度  
保健事業  
のご案内

# 加入者の皆さまの 健康をサポートします



ユアサ健康保険組合では、皆さまに心身ともに生き活きた日々を過ごしていただけますよう、今年度もさまざまな保健事業を実施し、健康の保持・増進と疾病予防をサポートします！積極的にご活用ください。

## 各種健診

健診の種類	対象者	どんな健診？	誰が補助を受けられる？				備考（補助額等）	
			被保険者		被扶養者			任意継続被保険者 (本人)
			(本人)		(妻・夫)	(母・姉等)		
		35歳未満	35歳以上	35歳以上	35歳以上			
定期健康診断 生活習慣病予防健診 人間ドック		当健保組合が推奨する健診項目を含む健診	—	○	—	—	—	・会社負担8,000円を超える金額のうち、21,000円を上限に補助
婦人科健診		・子宮頸がん検査 ・乳がん検査	○	○	—	—	—	・8,000円までの実費 ・当健保組合の推奨項目以外は自己負担
家族健診 (巡回レディース健康診断)		当健保組合が指定する健診項目 (婦人科含む)	—	—	○	○	○	・当健保組合の指定項目以外は自己負担 ・詳しくは4月下旬に受診対象者の方に届く案内を参照
歯科健診		虫歯検査、ブラッシング指導	○	○	—	—	—	・集団健診またはネットワーク健診 (個人受診は対象外)



健診の結果、対象になった方は必ず参加してください！

## 生活習慣改善・重症化予防プログラム 全額健保負担

### ● 生活習慣改善（特定保健指導）

40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣改善の必要があると認められた方に、保健師・管理栄養士等の専門スタッフが生活習慣改善のサポートをします。

### ● 重症化予防プログラム

糖尿病などの生活習慣病リスクの高い対象者に実施し重症化予防を支援します。



## ユアサ健康保険組合のホームページをご活用ください

健康保険の仕組みや当健康保険組合が実施する保健事業、タイムリーな医療関連情報をご案内しています。提出いただく申請書類もダウンロードできますのでご活用ください。

ユアサ健保

検索



URL <https://www.yuasakenpo.or.jp>

## 健康づくり

### 健康ポイント

日々のウォーキングや生活習慣チャレンジの目標達成、健康診断受診などの健康増進につながる取り組みや非喫煙者にポイントが付与され、ポイントは商品等と交換することができます。

対象者 被保険者

### ウォーキングイベント

年3回チーム別ウォークラリーを開催します。

対象者 被保険者

日程 毎年6月・10月・2月を予定

※詳しくはP8参照



### 体育奨励補助

スポーツ施設の利用料や運動競技への参加費、ならびにスポーツに必要な用具の購入費用など、年間3,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者

対象期間 3月16日～翌年3月15日

### スポーツクラブ法人契約

ルネサンス・メガロス・chocoZAPなどのスポーツ施設が、法人契約価格で利用できます。

対象者 被保険者

被扶養者(年齢規定あり)

## 禁煙サポート ※詳しくはP12参照

### 禁煙プログラム **全額健保負担**

・<sup>アスクア</sup>ascure 卒煙プログラム  
アプリを使った卒煙サポートプログラム

対象者 被保険者・被扶養者

### 禁煙外来補助

禁煙外来で禁煙を達成した場合に30,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者



## 健康相談

### こころとからだの健康(電話・WEB)相談 **全額健保負担**

24時間体制で、看護師・医師・カウンセラーなどに電話・WEBで相談、医療機関等を検索できるサービスです。

お気軽にご利用ください

・電話相談、電話予約相談(年中無休)

▶相談ダイヤル: ☎0120-110-473

・メール相談、医療機関検索、気になる症状検索

▶WEB版はこちら

・カウンセリングサービス(5回/年まで)



## 疾病予防

### インフルエンザ予防接種

10月1日～翌年1月末日までの接種分につき、1人当たり3,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者・被扶養者

### 家庭用常備薬等斡旋

年1回特別価格にて斡旋します。  
けんぼだより秋号でご案内の予定です。



## その他

### 医療費通知

年1回(2月)加入者全員の医療費等の明細を被保険者宛にお送りしています。医療機関等の受診状況などが確認いただけます。

### ジェネリック医薬品利用促進

ジェネリック医薬品への切り替え差額通知をお送りしています。ジェネリック医薬品の利用促進により、お薬代の節約にもつながります。

被保険者  
のみ対象

# ユアサ健康ポイントプログラムで **お得**に健康づくりしませんか!

健康ポイントプログラムでは「ウォーキング」や「生活習慣の目標達成」など、健康増進につながる取り組みに対してポイントが付与され、たまったポイントをお好きな商品と交換することができます。

健康づくりは、自身の健康状態の把握と、日々の継続的な取り組みが大切です。いつまでも健やかな心と体を保つために、「健康ポイントプログラム」を積極的にご活用ください。

ご利用にはスマホアプリ  
またはパソコンが必要です



健康ポイントプログラムの  
利用方法等については  
ホームページをご覧ください



被保険者  
のみ対象

## 第20回 ユアサ健康保険組合 ウォーキングイベント

# チーム別ウォークラリーを 開催します

チームを組んで参加いただくウォーキングイベントです。  
チームの平均歩数に応じてポイントが付与されます。

開催期間 2026年

6/1(月)～6/30(火)

ウォーキングイベントへの参加には、  
健康ポイントへの登録が必要です

チームの平均歩数に応じて  
メンバー全員にポイントを付与!

ポイント表

10,000歩以上	1,500P
8,000歩以上	1,000P
6,000歩以上	800P
3,000歩以上	500P
3,000歩未満	300P

※ランキング形式ではありません。



### 参加方法

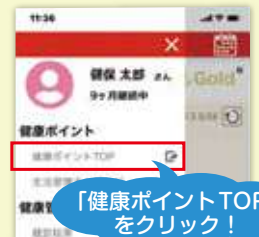
#### STEP 1 エントリー

エントリー受付期間中は、健康ポイントPCサイトのトップに「チーム別ウォークラリー」のバナーが表示されます。「エントリー受付中」の期間内にエントリーしてください。

▼健康ポイントPCサイト (イメージ)



▼スマホアプリ (イメージ)



「健康ポイントTOP」をクリック!

エントリー期間 2026年 5/1(金)～5/31(日)

#### STEP 2 チームに入る

自分でチームをつくる

(チーム代表者が行う作業です)

または

既存のチームに参加する

(参加したいチームのチームコード10桁を入力)

チーム編成要件は2～30名です。1名では参加できませんので、ご注意ください。

#### イベント 開催中

これで参加準備はOK!

チームページでチームの平均歩数やチームメンバーの歩数を確認できます。  
チームメンバーとスタンプで励まし合いながら、楽しくウォーキングをしましょう!

水分補給も  
忘れずに!



# 歩けば、変わる。

ウォーキングが、  
あなたの健康をつくる



特別な道具も、お金も、激しい運動も必要ありません。  
「歩く」習慣が、生活習慣病、認知症、うつ病などの発症リスクを大きく下げることが科学的に証明されています。  
今日から始められる歩き方の目安をご紹介します。

## 目標歩数

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(健康日本21 第三次)では、次の歩数を目標として示しています。

成人(64歳以下)  
**1日 8,000歩**  
(1日約60分以上の歩行に相当)

※個人差を踏まえ、強度や量を調整しながら「今よりも少しでも多く身体を動かす」ことが基本方針です。

## 歩数・速歩き時間と病気予防の目安(中之条研究より)

東京都健康長寿医療センター研究所が65歳以上の住民約5,000人を20年以上追跡した「中之条研究」では、歩数と速歩き(中強度活動)の組み合わせによって予防できる病気の目安が明らかになっています。

対象疾患	目標:歩数 / 速歩き時間
①うつ病	4,000歩 / うち速歩き5分
②脳卒中、心疾患、認知症	5,000歩 / うち速歩き7.5分
③骨粗しょう症、動脈硬化	7,000歩 / うち速歩き15分
④脂質異常症、高血圧、糖尿病	8,000歩 / うち速歩き20分
⑤メタボリックシンドローム	10,000歩 / うち速歩き30分

「1日8,000歩、うち速歩き20分」でほとんどの病気リスクを大幅に低減できることが報告されています。

「速歩き(中強度の活動)」  
ってどのくらい?



「ちょっとキツイけど、なんとか会話できる」  
くらいのペース

息が全然上がらない → 少しペースアップ

息が切れて話せない → ペースを落として

速歩きは連続20分でなくても、  
1日の合計が20分になればOKです。

## 今日からできる! 歩数を増やすヒント

1

### 通勤・外出

最寄り駅より1つ手前で降りて歩く。なるべく階段を使う。



2

### 昼休み活用

昼食後10~15分だけ外を歩く。速歩きを意識すると効果アップ。



3

### 歩数を見える化

スマートフォンや歩数計で記録。数字が増えるとモチベーションアップ。



4

### プラス・テン

今の生活にプラス10分歩くだけでも健康増進が期待できます。



まずは「今より10分多く歩く」ことから。

小さな一歩の積み重ねが、あなたとご家族の健康寿命を伸ばします。

【出典】厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(2024年1月) / 健康日本21(第三次) / 東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」

今すぐスタート

専門医からの  
アドバイス

# ウォーキングと食生活改善で 脂質異常症にさよならしよう!



脂質異常症は男性女性ともに、中年以降に起こりやすくなります。まれに遺伝が原因の人もいますが、大半は長年の食事内容などが原因です。また、生活習慣を改善すれば管理できる病気でもあります。

特に肥満が脂質異常症の原因の人は、減量が大切です。体重が適正になると、脂質異常症だけでなく、高血圧や糖尿病などの改善効果も得られます。

まずは次のように生活習慣の改善を行います。

## タバコ

●禁煙する。  
非喫煙者は受動喫煙を回避する。

## 運動

●有酸素運動を毎日30分以上行う。

## 飲酒

●アルコールの過剰摂取を控える  
(純アルコール量1日20g以下)。

## 食事

●過食を抑え、標準体重を維持する。  
●塩分を多く含む食品の摂取を控える  
(1日6g未満)。

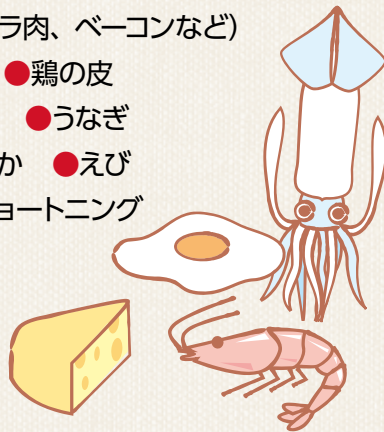
●下記の図を参考に、コレステロール値を上げる食品の食べ過ぎに気を付け、コレステロール値の上昇を抑える食品を取るようにする。

## 脂質異常症を改善する食品の選び方

### 控えた方がよい食品

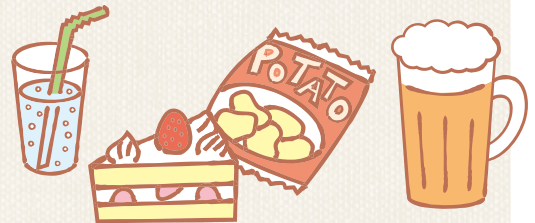
#### LDLコレステロールが高い人

- 卵
- 脂肪の多い肉 (バラ肉、ベーコンなど)
- 魚卵 ●レバー ●鶏の皮
- バター ●チーズ ●うなぎ
- 生クリーム ●いか ●えび
- マーガリン ●ショートニング
- チョコレート など



#### 中性脂肪が高い人

- ケーキなどの甘いお菓子
- ジュース
- 甘みの強い果物
- スナック菓子
- アルコール など



### 積極的に取りたい食品

- 野菜 ●きのこ
- 大豆・大豆食品 (納豆、豆腐など)
- こんにゃく
- 海藻 (わかめ、ひじき、こんぶなど)
- 青魚 (さば、いわし、あじなど)



# さけのピカタ

■ 塩(食塩相当量) 0.7g ■ 糖(糖質) 7.3g  
■ 脂(脂質) 12.5g ■ エネルギー 256kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒 調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



## 塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

● 生ざけ…………… 2切れ(200g)	● 粉チーズ…………… 大さじ1
● 赤パプリカ…………… 1/2個	● 塩…………… 少々
● アスパラガス…………… 2本	● こしょう…………… 少々
● エリンギ…………… 1本	● 無塩バター…………… 10g
● 卵…………… 1個	● パセリ(乾燥)…………… 適宜
● 薄力粉…………… 大さじ1	

ラクうま!

## 塩・糖・脂

# トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修  
加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務

## Side

# 春キャベツの 豆乳みそスープ

■ 塩(食塩相当量) 1.0g ■ 糖(糖質) 7.6g  
■ 脂(脂質) 2.5g ■ エネルギー 76kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒 調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

## 塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかが満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

## 材料(2人分)

● キャベツ…………… 1枚	● 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
● たまねぎ…………… 1/4個	● 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
● にんじん…………… 1/5本	● みそ…………… 大さじ1



# 5月31日は世界禁煙デー!

この機会に  
ぜひ禁煙を!

日本では、年間13万人\*が喫煙によって死亡しているといわれています。  
タバコを吸わない人でも、他人の煙を吸わされること(=受動喫煙)によって、  
年間1万5千人が死亡しているといわれています。

\*厚生労働省：健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

## 実は喫煙者の煙を吸う受動喫煙の方が怖い!

タバコの煙は喫煙者だけでなく、周りの人への健康にも影響を与えます。  
それはあなたの大切な人(家族・恋人・友達など)の病気リスクを高めます。

主流煙に対して副流煙は  
さらに**高リスク**

ニコチン  
2.8倍

タール  
3.4倍

一酸化炭素  
4.7倍

同室で吸っていないくても、  
喫煙者家庭の乳幼児の  
乳幼児突然死症候群の  
リスクは約**5倍**に!

同室の場合は  
約**10倍**にも!



職場の受動喫煙で  
糖尿病になるリスクは  
**2倍**に!

夫が喫煙者の妻(非喫煙者)の  
肺がん死亡リスクは約**1.3倍**に!  
また、肺がんになった妻の37%  
(3人に1人)は夫からの  
受動喫煙が原因!



男性被保険者の  
喫煙率は非常に高い!

25.6%  
全国平均

41.3%  
ユアサ健保

喫煙率は  
全国平均の約**1.6倍**!

## 禁煙サポート事業のご案内

当健康保険組合では**2つ**の禁煙サポートを用意しています。ぜひご参加ください。

全額  
健保負担

被保険者  
被扶養者  
対象

### スマホを使った プログラム

アスキュア



## ascure 卒煙

大切な人と過ごす未来のために、今決断を!

アプリを取得して  
卒煙カウンセラーの  
初回面談を予約!

禁煙は**意外と簡単**♪

① アプリをダウンロード

QRコード、もしくはApp Storeまたは  
Playストアで「ascure卒煙」と検索



② アプリで初回面談を予約  
招待コードはこちら!

495007



被保険者  
のみ対象

### 禁煙外来 補助



詳細はこちらから

	要件
補助対象者	日本国内の医療機関の禁煙外来において、健康保険適用での禁煙治療を受診し、所定の禁煙外来プログラムを終了した20歳以上の被保険者
補助回数	1事業年度1回限り
補助額	禁煙外来の自己負担分(上限30,000円)
申請方法	禁煙外来プログラム終了後、支給申請書を事業所(会社)経由で健康保険組合に提出
添付書類	①医療機関が発行した5回分の領収証(原本)、 ②禁煙外来治療終了証明書

全国禁煙クリニック一覧

禁煙治療に保険が使える医療機関情報  
(日本禁煙学会)



<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

\*禁煙外来の種類は、内服薬での禁煙治療とし、薬局で購入した禁煙補助薬(ニコチンパッチ・ニコチンガム等)は支給対象外。禁煙を途中で断念した場合は支給対象外です。なお、交付後に判明した場合は、補助金相当額を返還していただきます。

# 施術が長期にわたる場合は 医師の診断を!



長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみてもいいでしょうか。

## 施術が長引いている方へ



### 施術の見直しについて 聞いてください

- 接骨院・整骨院で医師の同意なしでかけられるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。



### 医療機関の受診を ご検討ください

- 長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、医療機関を受診することをお勧めします。

## 3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ

重症化を防ぐため、内科・整形外科等の医療機関の受診をお勧めします

このような例も  
あります

サッカーで腰を痛め、  
接骨院で「捻挫」とされ長期間施術



後に  
「**腰椎骨折**」が判明



## 通院回数の多い方へ



### 外傷性の負傷は治癒に向かい、 通院回数が減るのが一般的です



### 慢性的な疾患は 健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術費全額が自費になります。

## 領収書と明細書は必ず受け取り、保管してください

- 健康保険組合から施術内容の確認などについて照会させていただくことがあります。必ずご回答ください。

- 患者が窓口で全額を負担し、後から健康保険組合に申請して払い戻しを受ける形を「償還払い」といいます。2024年10月より償還払いの範囲が広がり、長期かつ頻りに施術を受けている場合も対象となり、料金の適正化が図られています。対象となる方には個別にご連絡いたします。

健康保険組合から  
ご連絡する場合が  
あります



従来の健康保険証には健康保険の記号・番号や保険者番号が記載されていましたが、「マイナ保険証」にはこれらの情報が記載されていません。健康保険の各種申請等で記号・番号の記入が必要な場合は、次のいずれかの方法でご確認いただけます。

1 「マイナポータル」アプリで確認する 政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」から確認できます。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方はこちらからダウンロードできます。



iPhoneの方は  
こちらから



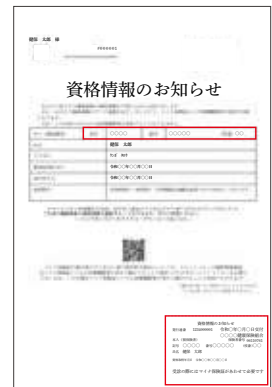
Androidの方は  
こちらから



2 「資格情報のお知らせ」で確認する

令和6年秋に交付された「資格情報のお知らせ（A4サイズ）」（令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付）で確認できます。

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書（A4サイズ）」からでも確認することができます。



(A4サイズ)

こんなに便利！  
活用しよう！  
マイナポータル



メリット 3 質の高い医療の提供と情報の共有

- お薬情報の共有：本人の同意があれば、過去5年分の薬剤情報を医師・薬剤師と共有でき、飲み合わせの確認や重複投薬の防止が可能です。
- 特定健診結果の閲覧：40歳以上の方の健診結果がマイナポータルで確認でき、医師もデータを参照できるため、より正確な診断につながります。

マイナポータル×マイナ保険証 活用のメリット

メリット 1 医療費控除の確定申告を効率化

- 自動入力機能：国税庁のe-Taxとマイナポータルを連携することで、1年間の医療費データが自動で取得・入力されます。
- 領収書の管理が不要：手元で領収書を1枚ずつ集計する手間が省け、入力ミスも防げます。

メリット 2 高額な窓口支払いの手続きを簡略化

- 「限度額適用認定証」が不要：通常、高額な医療費が発生する際は事前に健保組合への申請が必要でしたが、マイナ保険証なら窓口での同意のみで、自己負担限度額を超える支払いが免除されます。
- 急な入院・手術でも安心：事前の準備なしにその場で高額療養費制度が適用されます。

メリット 4 事務手続きとコストの軽減

- 引越越し・転職時の継続利用：健康保険を切り替える場合でも、新しい保険者への加入手続きさえ済んでいれば、手元のマイナンバーカードをそのままマイナ保険証として使い続けられます。

メリット 5 スマホひとつで診察可能

（スマホ用電子証明書対応の場合）

- カード持ち歩き不要：対応する医療機関であれば、マイナンバーカードを携帯していなくても、スマートフォンをかざすだけで受診が可能です。



# 「住民票上の住所」の届出にご協力ください!

## 省令改正

医療機関等におけるオンライン資格確認を円滑に実施するための健康保険法施行規則の改正に伴い、健康保険組合では、加入者の皆さまの「住民票上の住所」と「居所住所」の管理が必須となりました。

※ユアサ健康保険組合は事業所経由で住所情報の収集を行います。事業所の健康保険担当者にご提出ください。



### ✔ 『住民票上の住所』

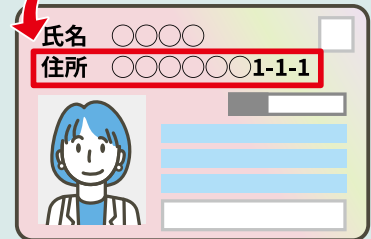
次の場合には事業所(会社)を通じて「住民票上の住所」の記載、届出が必要です。

- ・資格取得届
- ・被扶養者(異動)届
- ・転勤等で住所が変わり、役所へ住所変更の届出をした場合等

### ✔ 『居所住所』

皆さまが「住民票上の住所」とは別に、いわゆる「居所住所」にお住いの場合、「けんぽだより」「医療費通知」「家族健診の案内」等をお送りする先として、「居所住所」の届出もお願いいたします。

### 『住民票上の住所』はココで確認を!



マイナンバーカードや住民票で確認が可能です。

届出には必ず「赤枠」の住民票上の住所の記載をお願いします。

# 巡回レディース健康診断(家族健診)を受けましょう!

自覚症状が表れにくい。そんな病気は少なくありません。自分のため、家族のため、年に1度の健診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。



充実した健診項目が無料で受けられます  
(ユアサ健康保険組合が補助します)

例えば 被扶養配偶者は、年齢を問わず子宮頸がん・乳がん検査が → **無料**

例えば 35歳以上の方は、胃がん・大腸がん検査が → **無料**  
(34歳以下もオプションで受診可)

受診対象の方には、4月下旬にこちらのご案内が届きます。

届いたらすぐに



開封

確認

予約!

### 対象者

被扶養配偶者  
35歳以上の被扶養者  
35歳以上の任意継続被保険者

就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

# 扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



事務局だより

ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

## こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険に加入した
- パート・アルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 今後の年収見込みが原則130万円以上
  - 19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者は除く)は150万円以上
  - 60歳以上または障害者は180万円以上被扶養者の年収見込みは、年金や失業給付金などを含め、すべての収入が対象となります。
- 生計維持関係がなくなった
- 結婚などで他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行など国内に生活基盤があると認められる場合は除く)
- 75歳(一定の障害のある人は65歳)になり後期高齢者医療の被保険者になった
- 同居が条件となる被扶養者\*が別居した

\* 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族



認定基準に該当しない方が扶養のままでいると、医療費等の保険給付費の不適切な支出につながります。また、本来の扶養削除日までさかのぼって保険給付費等を被保険者に請求することになるため、双方に負担がかかります。

### 提出書類

- 1 被扶養者(異動)届
- 2 新しく加入した健康保険の「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」等のコピー
- 3 ユアサ健康保険組合の「資格確認書」等の証の返却(交付されている方のみ)



詳細および届出書のダウンロードはホームページをご覧ください。

## 令和8年度「被扶養者資格確認」(検認)を行います

ユアサ健康保険組合では被扶養者の資格確認を毎年実施しています。9月から順次、対象の被扶養者がいる被保険者の方に各事業所(会社)を通して「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」を送付しますので、お手元に届きましたらご協力をお願いいたします。

Web検認システム [iBss] を導入しています。

- ・スマホ、パソコンでかんたん入力！
- ・提出書類はWebで送信！
- ・システム誘導で、ミスや漏れがなく提出！
- ・困ったときには、当健康保険組合専用コールセンターがサポート！



ユアサ健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 TEL : 03-6369-1770

URL : <https://www.yuasakenpo.or.jp>

ユアサ健保

検索

制作 / (株) 社会保険研究所